



УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское
СОШ с. Алегазово
Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 09.10.2023

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Итого за Завтрак		560	16	21	79	565
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Обед		940	38,1	29,9	114	877,1
Итого за день		1500	54	51	193	1442